

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 134»

**Отчет**  
**по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста**  
**через систему физкультурно — оздоровительной работы.**

Воспитатели:  
Кириенко И. А.  
Морозова Н. З.

Барнаул, 2024

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. В нашей группе созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также их расслабления и отдыха. В группе оборудован спортивный уголок, где разнообразное спортивное оборудование. Основные компоненты здорового начала покой и движение. Эти компоненты должны сочетаться в режиме дошкольного учреждения.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет организация совместных дел: негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от организация совместных дел: простудных заболеваний. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В режим дня включен ряд мероприятий, направленных на обеспечение условий для укрепления здоровья

- утренняя гимнастика в проветренном помещении;
- гимнастика в постели после дневного сна;
- хождение босиком по коврикам;
- умывание прохладной водой;
- прогулка на свежем воздухе;
- подвижные игры;
- дни здоровья, физкультурные досуги.

Утренняя гимнастика. Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка.

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Нами использованы такие массажи, как «Пушистые комочки», «По дорожкам».

Гимнастика в постели. После дневного сна проводим закаливающую зарядку в постели. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой нарастает. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Эффективным средством закаливания является хождение по дорожкам профилактика плоскостопия. Такие упражнения нравятся всем детям.

Водные процедуры. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя.

Прогулка. Подвижные игры. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Один раз в месяц проводим спортивные досуги, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Работа с родителями. В своей работе уделяем особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаем, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья.

Организация работы с родителями :

– папки-передвижки: «Полезные советы родителям», «Игры, которые лечат», «Предупреждение простудных заболеваний», «Как организовать здоровый

сон ребенка»

– педагогические беседы с родителями (индивидуальные ) по проблемам закаливания.

Оптимальное чередование различных видов деятельности. При проведении занятий, применяю здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья малышей. Комплекс физических минуток, проводимых во время занятий, носит игровой и творческий характер, включает в себя: элементы дыхательной гимнастики, упражнения для глаз, пальчиковую гимнастику, упражнения для спины, рук, ног.

Физкультминутки подбираю в соответствии с темой занятия, они не являются какой-то отдельной частью занятия. В конце занятия проводим подвижную игру или выполняем танцевальные движения под музыку.

Результатом нашей работы являются показатели: уменьшение доли часто болеющих детей, уменьшение количества дней по болезни ОРВИ.

